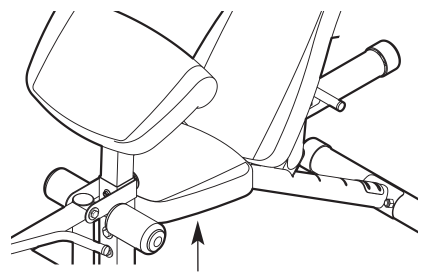
WEIDERPRO™
290 WC

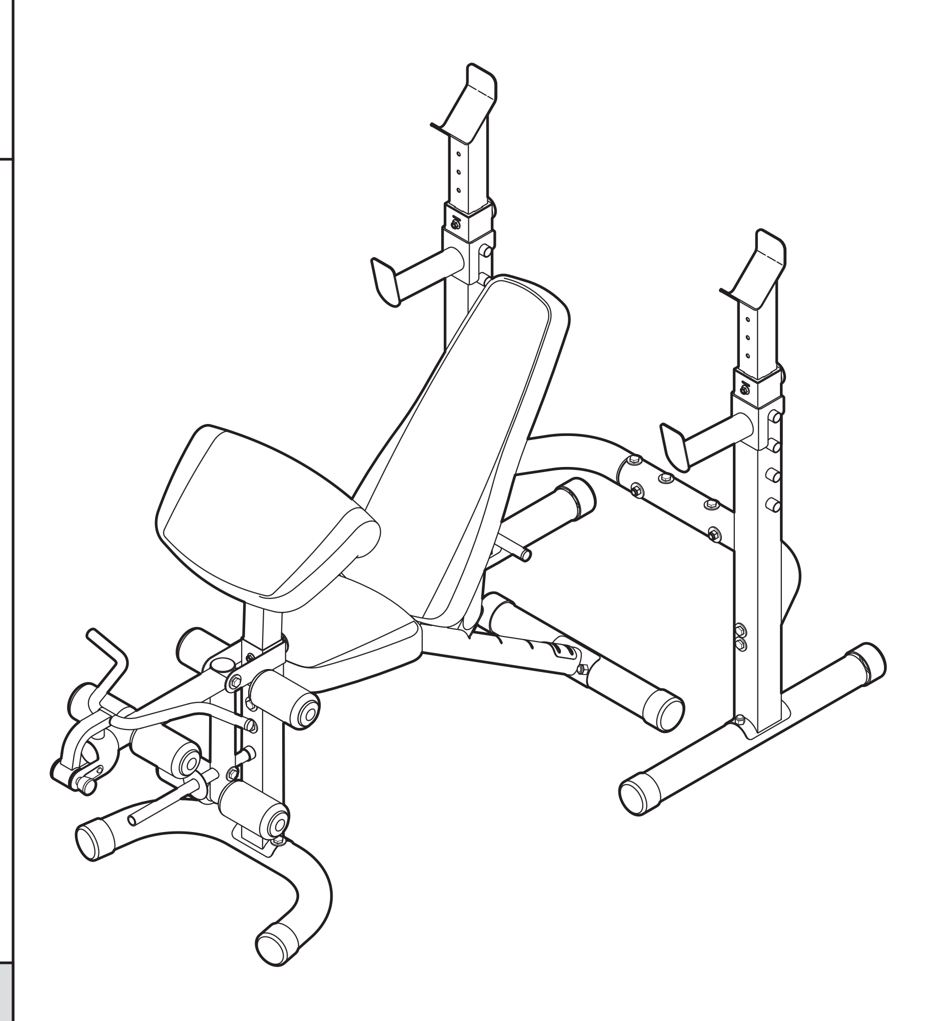
N°. de Modelo WEEVBE2078.0
N°. de Serie ___________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Etiqueta con el Número de Serie (abajo el asiento)

MANUAL DEL USUARIO



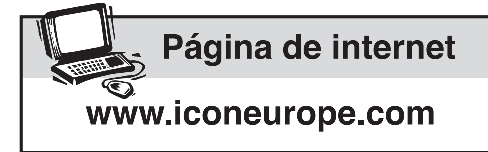
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.

Página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



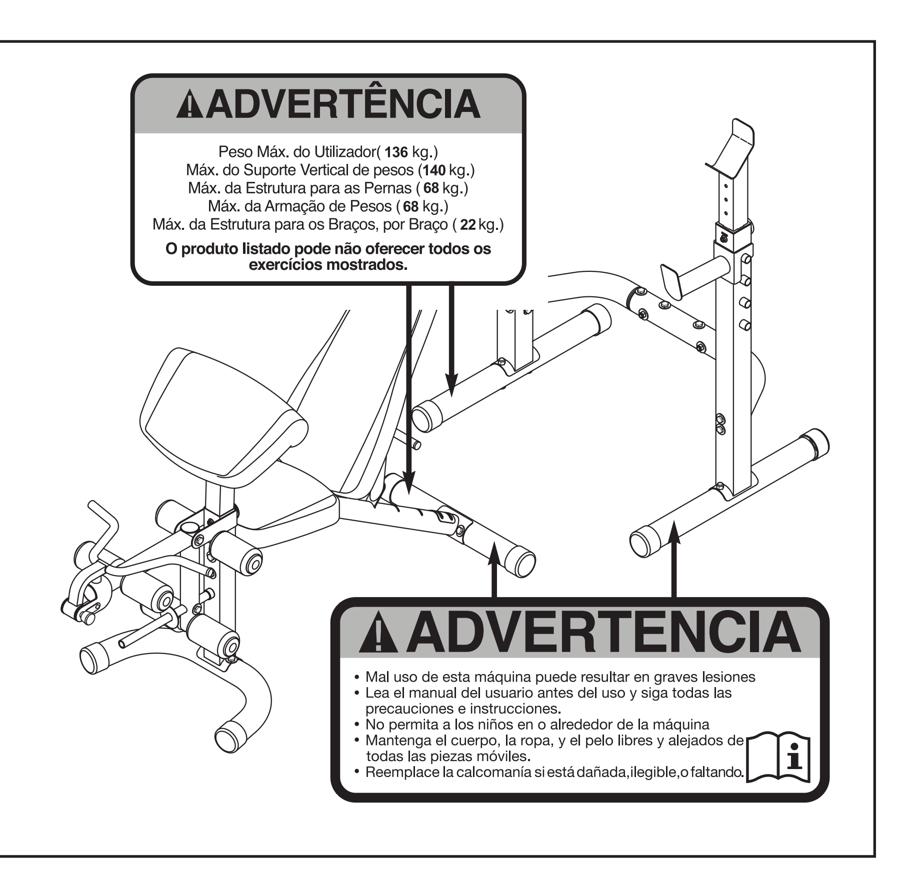
Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que aquí se muestran se han colocado en las ubicaciones que se indican. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Pegue la calcomanía en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesión grave, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias del sistema de entrenamiento antes de usarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Use el banco de pesas sólo como está descrito en éste manual.**

3. **Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

4. **El banco de pesas está diseñado solamente para uso doméstico. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.**

5. **Mantenga el banco de pesas bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el banco de pesas en una superficie plana, con una estera debajo del banco de pesas para proteger el piso o alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del banco de pesas para montarlo, desmontarlo, y usarlo.**

6. **Inspeccione y apropiadamente ajuste todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté gastada.**

7. **Asegúrese que el pasador y las perillas estén completamente encajados antes de usar el banco de pesas.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo momento.**

9. **Use ropa apropiada mientras que hace ejercicios. Siempre use zapatos atléticos para proteger los pies mientras que hace ejercicios.**

10. **El banco de pesas está diseñado para aguantar a un usuario con el peso máximo de 300 libras (136 Kg.) y un peso total máximo de 610 libras (277 Kg.). No use el banco de pesas con más de 310 l libras (141Kg.) de peso. No coloque más de 150 libras (68 Kg.) en la palanca para las piernas. Nota: El banco de pesas no viene con las pesas.**

11. **Si usted siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas versátil WEIDER PRO™ 290 WC. El banco de pesas ofrece una selección de estaciones de ejercicios diseñados a desarrollar cada grupo muscular mayor de su cuerpo. Si su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar el banco de entrenamiento. Si tiene preguntas después de leer este manual por favor vea la contraportada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, note el número del modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas marcadas y sus nombres en el dibujo abajo.

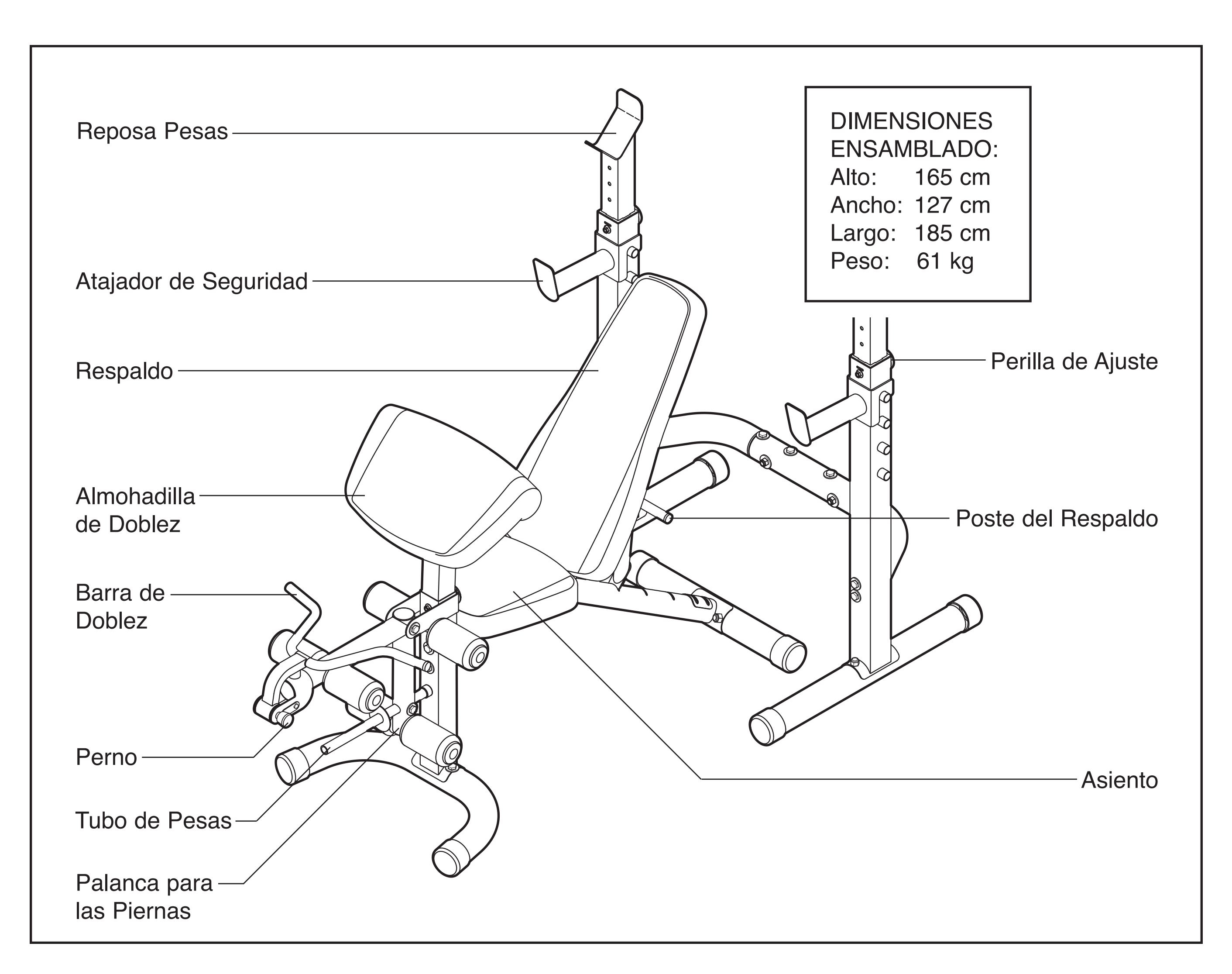
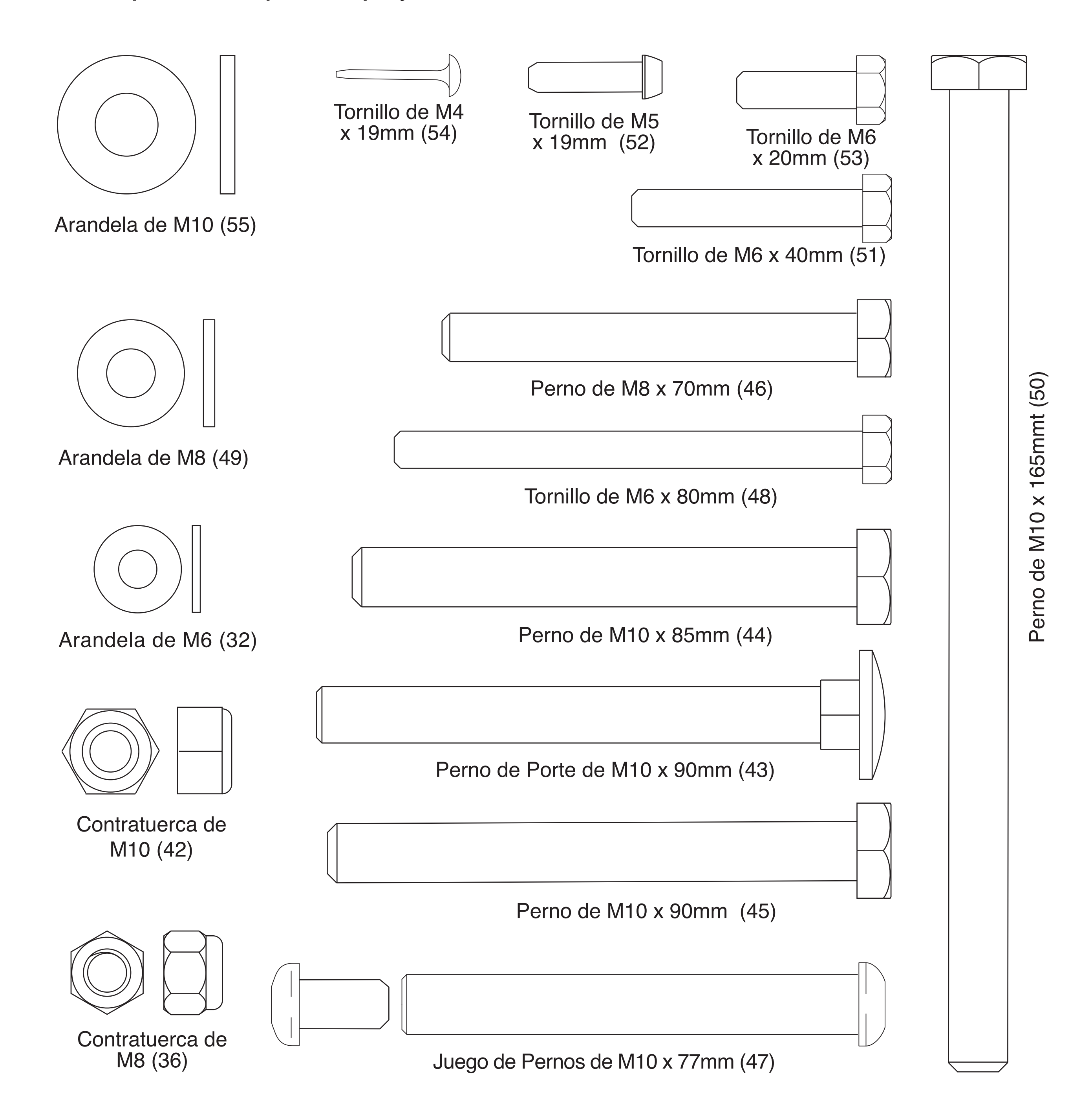


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Refiérase a los dibujos de abajo para identificar las piezas pequeñas usadas en el montaje. El número en paréntesis al lado de cada dibujo es el número de esa pieza en la LISTA DE PIEZAS cerca del final de éste manual. **Nota: Algunas piezas pequeñas ya han podido estar conectadas. Si una pieza no está en el estuche de piezas, verifique si es que ya están conectados.**



MONTAJE

Facilite el Montaje

Todo éste manual está diseñado para asegurarle de que el banco de pesas puede ser montado exitosamente por cualquier persona. Alapartar tiempo suficiente, el montaje se hará sin ningún problema.

Antes de empezar el montaje, cuidadosamente lea la siguiente información e instrucciones:

- El montaje requiere de dos personas.
- Debido a su tamaño, el banco de pesas debería de ser montado en el lugar donde será usado. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor del banco de pesas mientras lo monta.
- Ponga todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Ajuste todas las piezas mientras que las monte, a no ser que se le instruya de otra manera.
- Mientras que usted monte el banco de pesas, asegúrese de que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Para ayudarle a identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5.
- El montaje requiere la(s) llave(s) "L" y las siguientes herramientas (no incluidas):

Dos Llaves Inglesas

Un Mazo de Goma

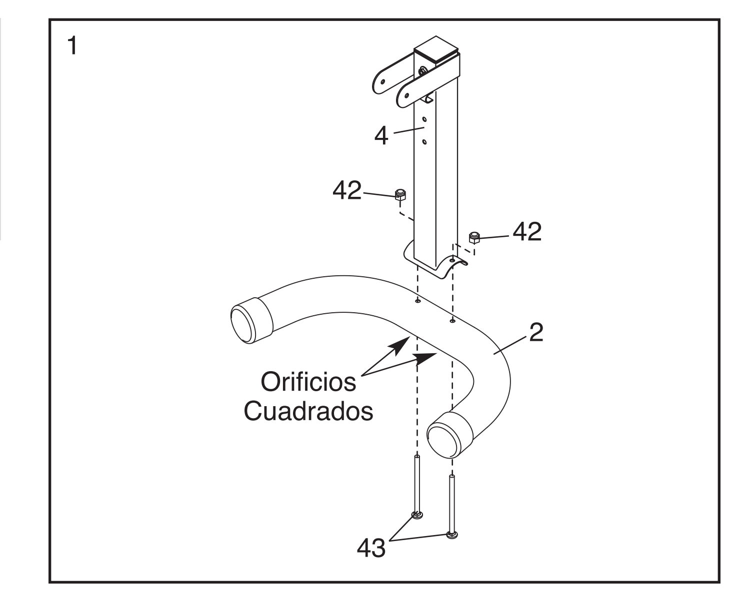
Un destornillador estándar

Un destornillador Estrella

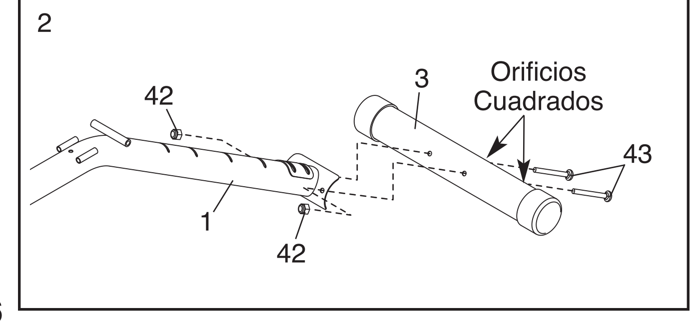
El montaje puede ser más conveniente si usted tiene un juego de cabezas cuencas, un juego de llaves ampliables y llaves de puntas cerradas, o un juego de llaves de Trinquete.

1. **Antes de empezar el montaje, asegúrese de que usted haya leído y entendido la información en el cuadro de arriba. Vea la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5 para ayudarle a identificar las piezas pequeñas.**

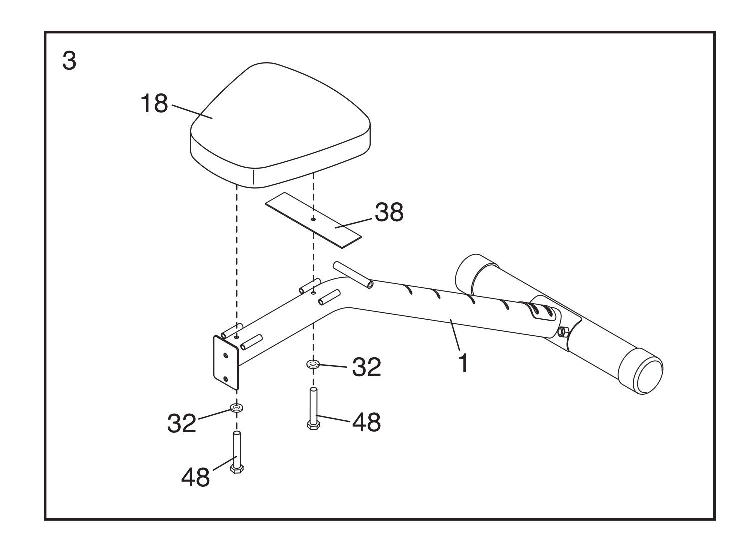
   Oriente el Estabilizador Delantero (2) hasta que los orificios cuadrados estén enfrentando al piso. Conecte el Estabilizador Delantero a la Pata Delantera (4) con dos Pernos de Porte de M10 x 90mm (43) y dos Contratuercas de M10 (42). **Todavía no ajuste las Contratuercas.**



2. Oriente el Estabilizador Trasero (3) hasta que los orificios cuadrados estén en el lugar mostrado. Conecte el Estabilizador Trasero a la Armadura (1) con dos Pernos de Porte de M10 x 90mm (43) y dos Contratuercas de M10 (42). **Todavía no ajuste las Contratuercas.**

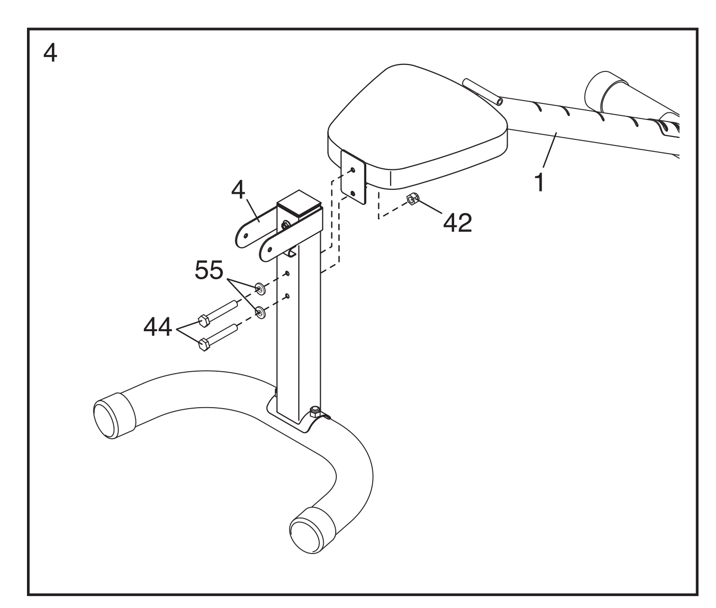


3. Conecte el Asiento (18) y el Soporte del Asiento (38) a la Armadura (1) con dos Tornillos de M6 x 80mm (48) y dos Arandelas de M6 (32).



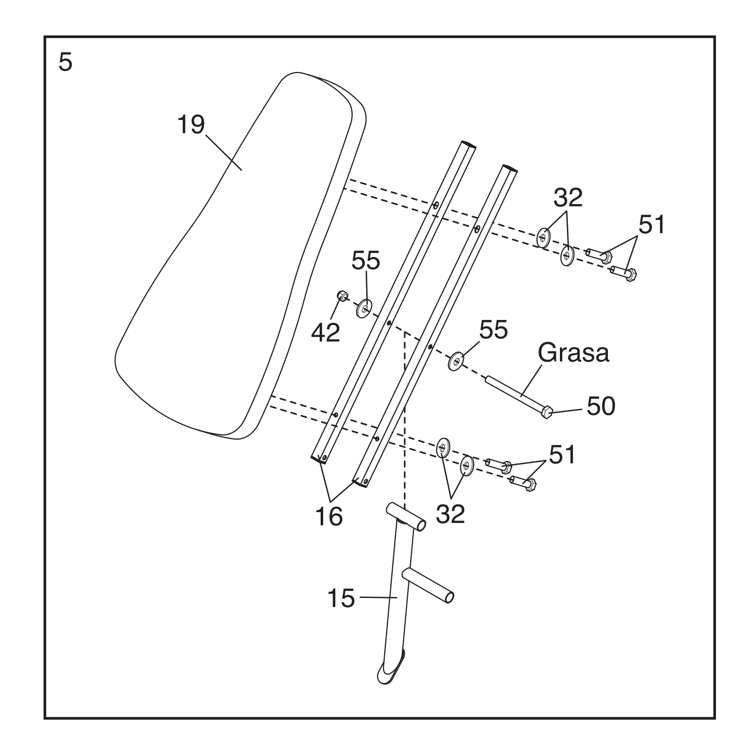
4. Conecte la Pata Delantera (4) a la Armadura (1) con dos Pernos de M10 x 85mm (44), dos Arandelas de M10 (55), y una Contratuerca de M10 (42).

   Vea los pasos 1 y 2. Ajuste las Contratuercas de M10 (42).



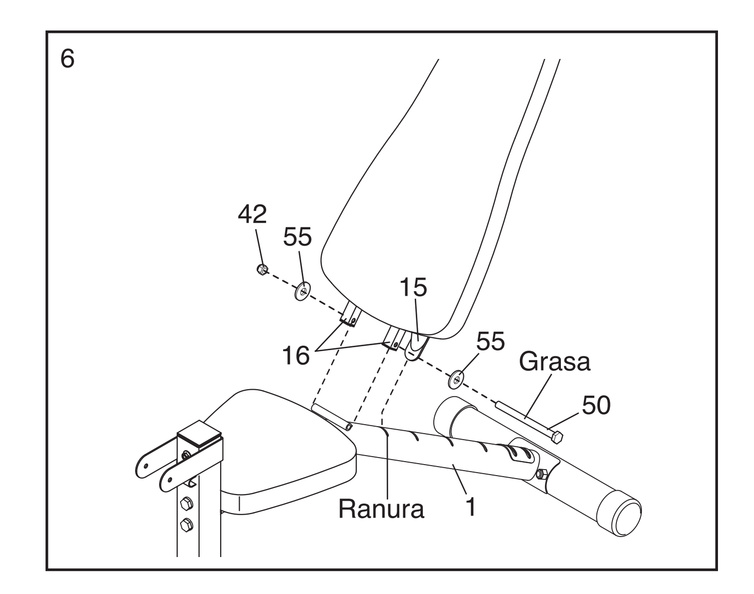
5. Aplique un poco de la grasa que está incluida a un Perno de M10 x 165mm (50). Conecte el Poste del Respaldo (15) a las Armaduras del Respaldo (16) con el Perno, dos Arandelas de M10 (55), y una Contratuerca de M10 (42). **Todavía no ajuste la Contratuerca.**

   Conecte el Respaldo (19) a las Armaduras del Respaldo (16) con cuatro Tornillos de M6 x 40mm (51) y cuatro Arandelas de M6 (32). **Todavía no ajuste los Tornillos.**



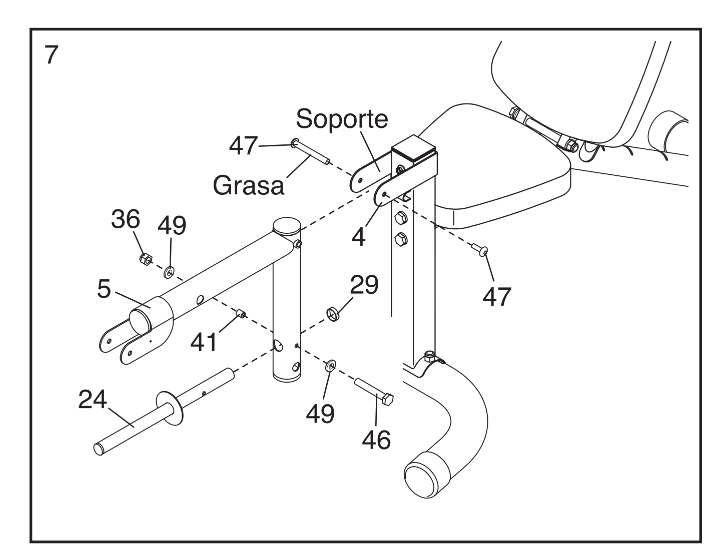
6. Lubrique un Perno de M10 x 165mm (50). Conecte las Armaduras del Respaldo (16) a la Armadura (1) con el Perno, dos Arandelas de M10 (55), y una Contratuerca de M10 (42). Ponga el extremo del Poste del Respaldo (15) en una de las ranuras de la Armadura. **No ajuste demasiado la Contratuerca; las Armaduras del Respaldo deberían de girar fácilmente.**

   Vea el paso 5. Ajuste la Contratuerca de M10 (42) y los cuatro Tornillos de M6 x 40mm (51). **No ajuste demasiado la Contratuerca; el Poste del Respaldo (15) debería de girar fácilmente.**



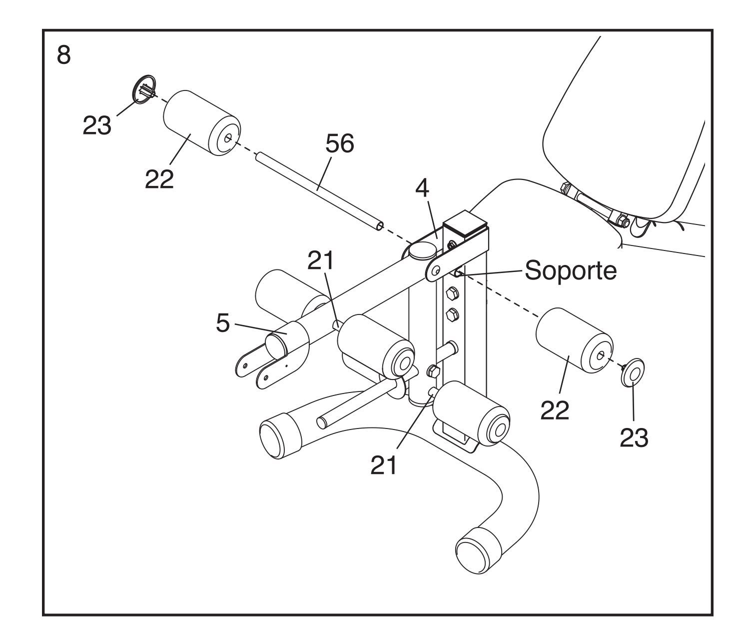
7. Conecte el Tubo de Pesas (24) a la Palanca para las Piernas (5) con un Perno de M8 x 70mm (46), un Espaciador del Tubo de Pesas (41), dos Arandelas de M8 (49), y una Contratuerca de M8 (36). Luego, oprima una Tapa Extrema Redonda de 25mm (29) en el Tubo de Pesas.

   Lubrique el barril de un Juego de Pernos de M10 x 77mm (47). Conecte la Palanca para las Piernas (5) a la Pata Delantera (4) con el Juego de Pernos. **Asegúrese de el barril del Juego de Pernos esté insertada por los lados del soporte en la Pata Delantera.**



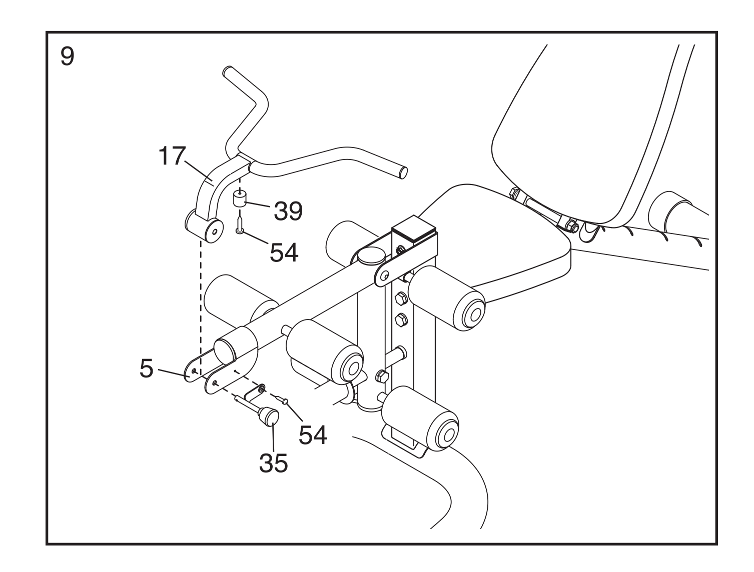
8. Inserte el Tubo de la Almohadilla Grande (56) dentro del soporte de la Pata Delantera (4). Deslice dos Almohadillas de Espuma (22) sobre el Tubo de la Almohadilla, y luego presione dos Tapas de la Almohadilla (23) dentro de las Almohadillas de Espuma.

   Repita éste paso con los dos Tubos de las Almohadillas Pequeñas (21) y la Palanca para las Piernas (5).

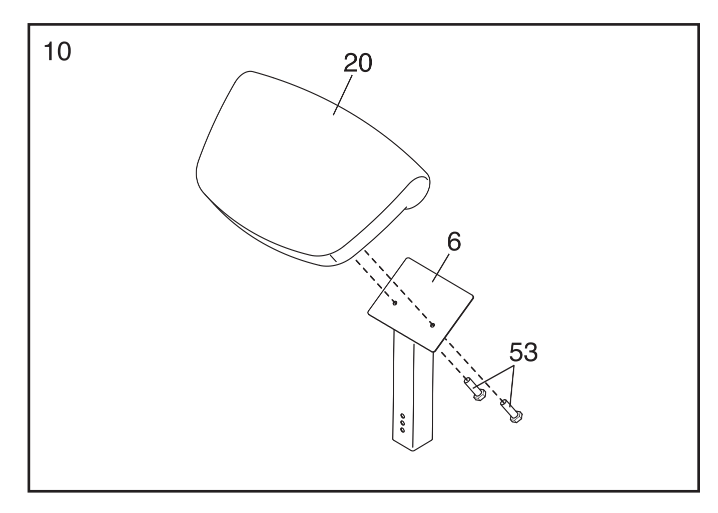


9. Conecte el Parachoques (39) a la Barra de Doblez (17) con un Tornillo de M4 x 19mm (54).

   Conecte la Barra de Doblez (17) a la Palanca para las Piernas (5) con el Pasador/Correa (35). Luego, conecte la Correa a la Palanca para las Piernas con un Tornillo de M4 x 19mm (54).

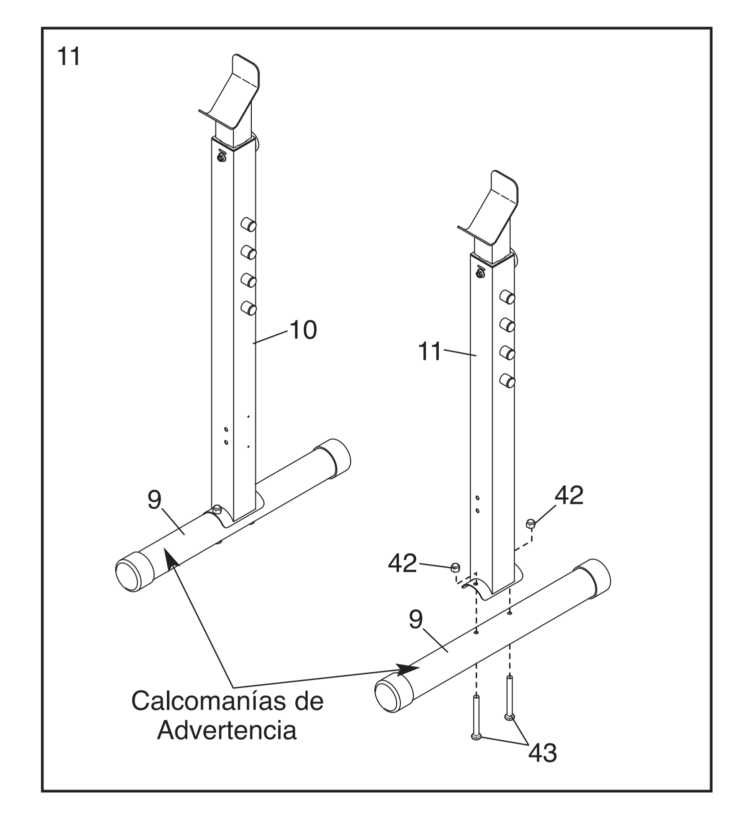


10. Conecte la Almohadilla de Doblez (20) al Poste de Doblez (6) con dos Tornillos de M6 x 20mm (53).



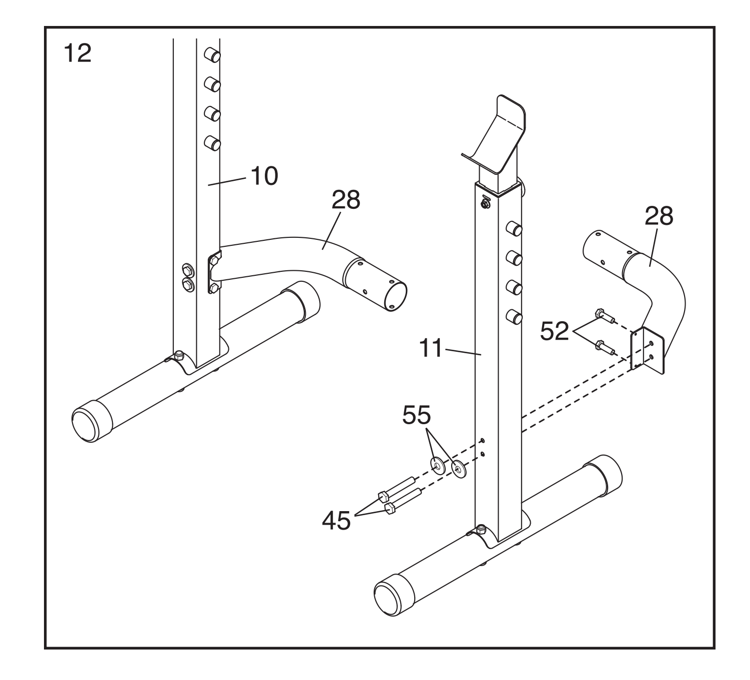
11. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (11) la cual está marcada con una calcomanía "L" (*L* o *Left* indica Izquierda; *R* o *Right* indica Derecha). Oriente una de las Bases (9) como está mostrado. Conecte la Base al Montante Vertical Izquierdo con dos Pernos de Porte de M10 x 90mm (43) y dos Contratuercas de M10 (42).

    Conecte la otra Base (9) al Montante Vertical Derecho (10) de la misma manera.



12. Conecte un Conectador (28) al Montante Vertical Izquierdo (11) con dos Tornillos de M5 x 19mm (52), dos Pernos de M10 x 90mm (45), y dos Arandelas de M10 (55). **Todavía no ajuste los Tornillos.**

    Conecte el otro Conectador (28) al Montante Vertical Derecho (10) de la misma manera.

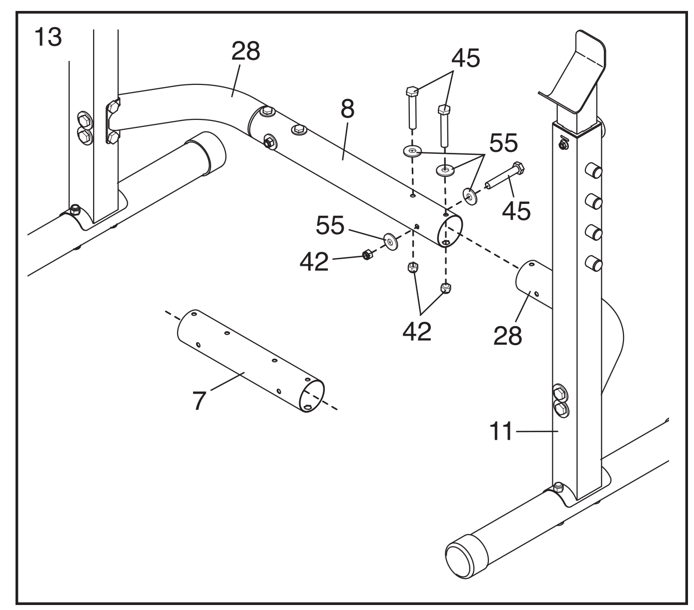


13. Nota: Si usted tiene pesas Olímpicas, use la Extensión Olímpica (8) más larga para éste paso; si usted tiene pesas estándar, use la Extensión Básica (7) pequeña.

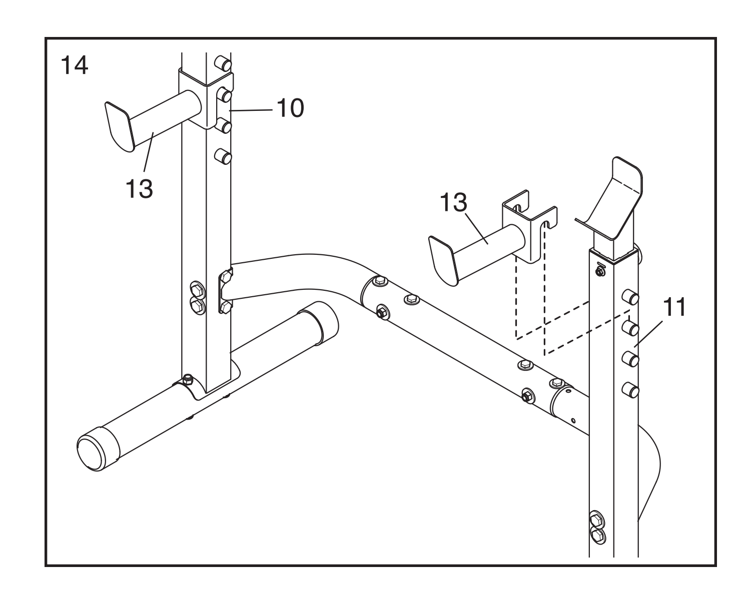
    Conecte la Extensión Olímpica (8) o la Extensión Básica (7) al Conectador (28) del Montante Vertical Izquierdo (11) con tres Pernos de M10 x 90mm (45), cuatro Arandelas de M10 (55), y tres Contratuercas de M10 (42).

    Conecte la Extensión Olímpica (8) o la Extensión Básica (7) al otro Conectador (28) de la misma manera.

    Vea el paso 12. Ajuste los Tornillos de M5 x 19mm (52).



14. Ponga un Atajador de Seguridad (13) en una serie de clavijas en el Montante Vertical Izquierdo (11). Fije el otro Atajador de Seguridad en una serie de clavijas en el Montante Vertical Derecho (10). **Asegúrese de que ambos Atajadores de Seguridad estén a la misma altura.**



15. **Asegúrese de que todas las piezas hayan sido ajustadas apropiadamente.** El uso de las piezas restantes se explicará en AJUSTES, empezando en la siguiente página.

AJUSTES

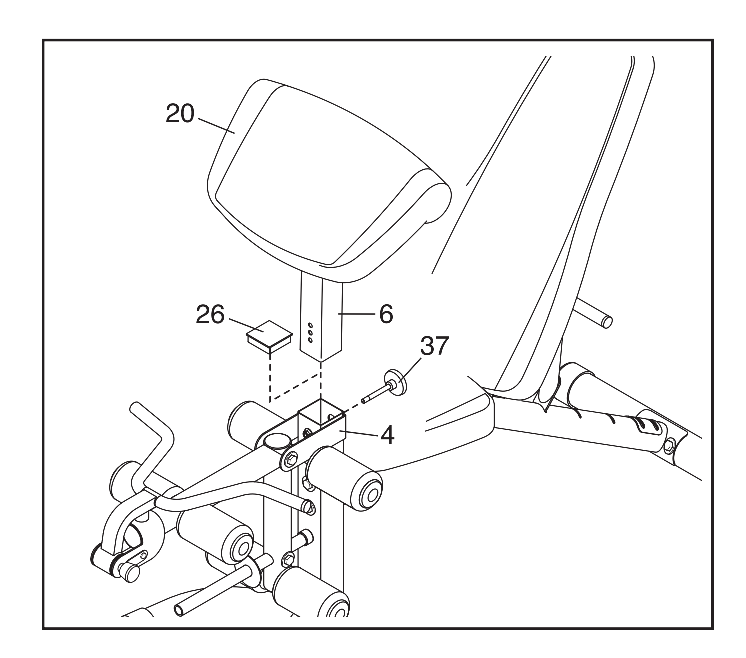
Esta sección explica como ajustar el banco de pesas. Vea las GUÍAS DE EJERCICIOS en la página 13 para información importante de cómo sacar el mejor beneficio de su programa de ejercicios. También, refiérase a la adjunta guía de ejercicios para ver la forma correcta de muchos de los ejercicios.

Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente cada vez que use el banco de pesas. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente. El banco de pesas puede ser limpiado con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use solventes.

USANDO LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

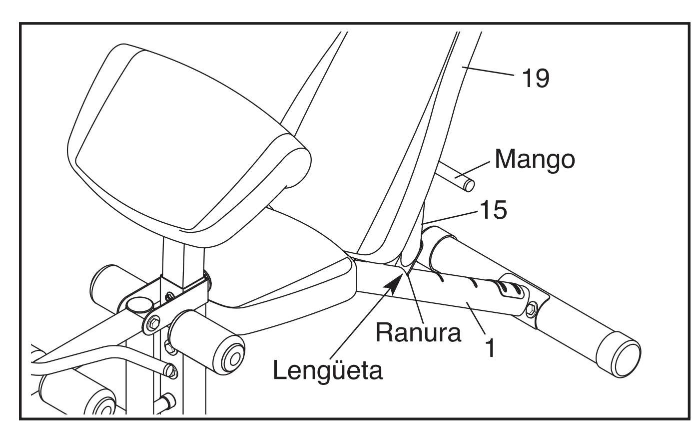
Para usar la Almohadilla de Doblez (20), retire la indicada Tapa Interna Cuadrada de 70mm (26) e inserte el Poste de Doblez (6) dentro de la Pata Delantera (4). Ajuste una Perilla de Ajuste (37) dentro de la Pata Delantera. **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste pase por el orificio en el Poste de Doblez.**

Cuando haga ejercicios del cual no se requiere la Almohadilla de Doblez (20), retire la Almohadilla de Doblez e inserte la Tapa Interna Cuadrada de 70mm (26) dentro de la Pata Delantera (4).



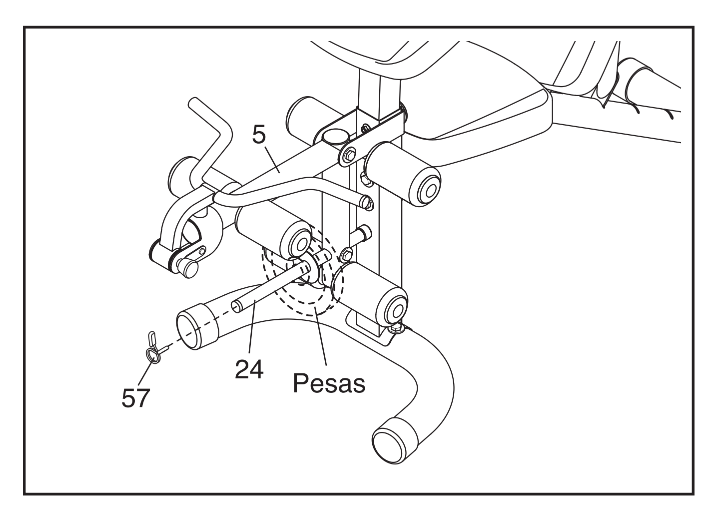
AJUSTANDO EL RESPALDO

Para ajustar la posición del Respaldo (19), levante el Mango indicado del Poste del Respaldo (15). Levante o baje el Respaldo, e inserte la lengüeta del extremo inferior del Poste del Respaldo dentro de uno de las ranuras de la Armadura (1). **Asegúrese de que la lengüeta esté completamente insertada dentro de una de las ranuras.**



USANDO LA PALANCA PARA LAS PIERNAS

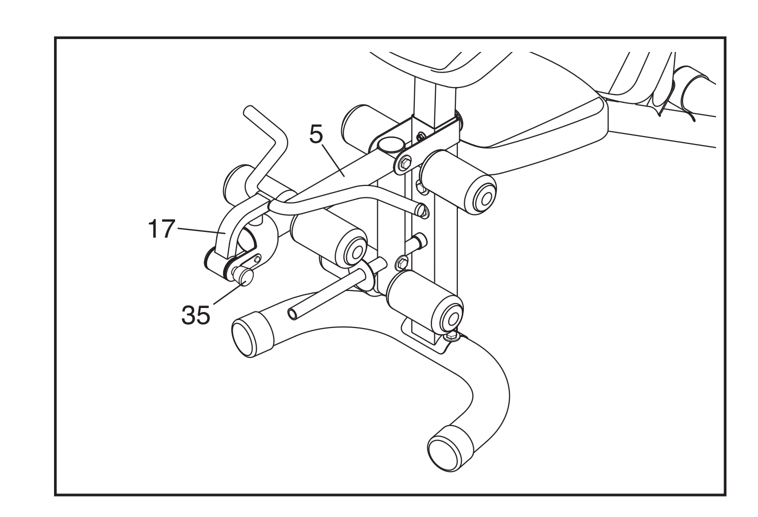
Para usar la Palanca para las Piernas (5), deslice la Placa de Pesas (no incluido) sobre el Tubo de Pesas (24) y asegúrelo con un Gancho de Pesas (57). **Nota: Cuando esté usando la Palanca para las Piernas, retire la Barra de Doblez (vea USANDO LA BARRA DE DOBLEZ en la página 12).**



USANDO LA BARRA DE DOBLEZ

Cuando haga ejercicios que no se requiera la Barra de Doblez (17), saque el Pasador (35) fuera de la Palanca para las Piernas (5) y retire la Barra de Doblez.

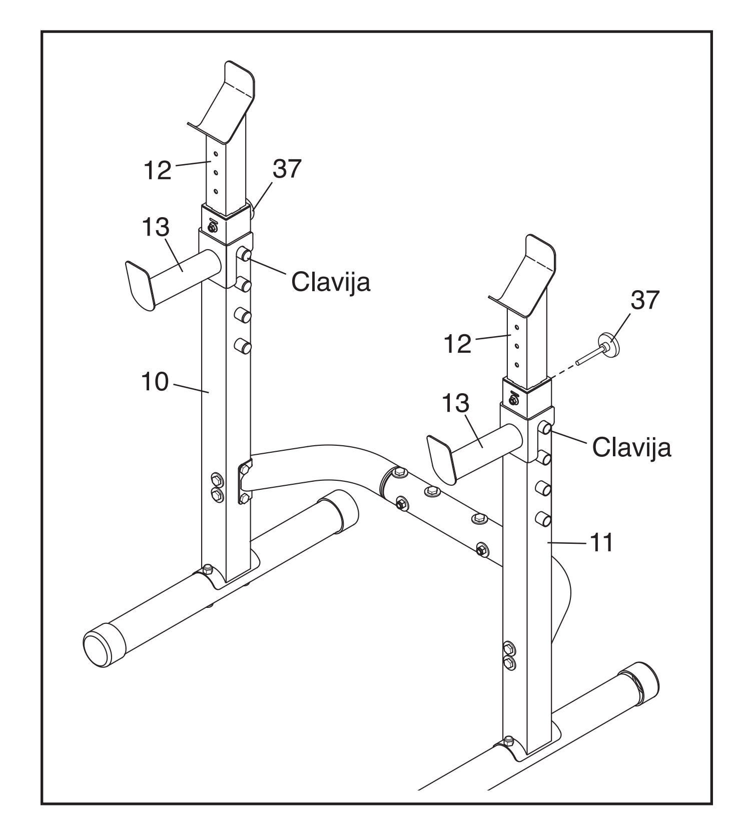
Para conectar la Barra de Doblez (17), inserte el Pasador (35) completamente por la Palanca para las Piernas (5) y la Barra de Doblez.



AJUSTANDO LOS REPOSA PESAS Y LOS ATAJADORES DE SEGURIDAD

Para ajustar la altura de los Reposa Pesas (12), levante los Reposa Pesas a la altura deseada y ajuste una Perilla de Ajuste (37) dentro de cada Montante Vertical (10, 11). **Asegúrese de que los Reposa Pesas estén a la misma altura y de que las Perillas de Ajuste estén completamente ajustadas dentro de los Montantes Verticales.**

Para ajustar la posición de los Atajadores de Seguridad (13), mueva los Atajadores de Seguridad a una diferente serie de clavijas de los Montantes Verticales (10, 11). **Asegúrese de que los Atajadores de Seguridad estén a la misma altura.**



GUÍAS DE EJERCICIOS

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos

Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono

Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso

Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad

Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como corriendo en una maquina para correr, o andando en una bicicleta de ejercicios o un entrenador elíptico el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

La determinación de la duración adecuada de cada entrenamiento, y el número de repeticiones y sets a completar, es un aspecto individual. Evite el entrenamiento exagerado durante los primeros meses de su programa de ejercicios. Avance a su propio ritmo y esté atento(a) a las señales de su cuerpo. Si experimenta dolor o mareo mientras realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y relájese. Averigüe la causa del problema antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y una dieta correcta son factores importantes en cualquier programa de ejercicios.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, con énfasis en las áreas que usted quiera desarrollar al máximo. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos para el tiempo del día cuando el nivel de su energía sea más alto. A cada entrenamiento debe seguir cuando menos un día de descanso. Una vez que usted haya encontrado el horario de entrenamientos que sea mejor para usted, apeguese a él.

FORMAS DE EJERCICIO

En función de obtener los mejores beneficios del ejercicio es esencial mantener la forma apropiada. Mantener la forma apropiada quiere decir moverse con toda la amplitud del movimiento para cada ejercicio y mover solamente las piezas apropiadas del cuerpo. Hacer ejercicio de una manera no controlada, lo llevará a sentirse exhausto. En el gráfica de entre namiento que acompaña este manual usted encontrará fotos mostrando la manera correcta para varios ejercicios. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzode cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, no sea brusco. Suavice cada estiramiento y hágalo sólo tan extenso como pueda sin estirarse demasiado. Estirarse al final de cada ejercicio es muy efectivo e incrementa su flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para su motivación, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios realizados, la resistencia utilizada y el número de sets y repeticiones realizados. Registre su peso y las medidas corporales fundamentales al final de cada mes. La clave para el lograr los mejores resultados es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

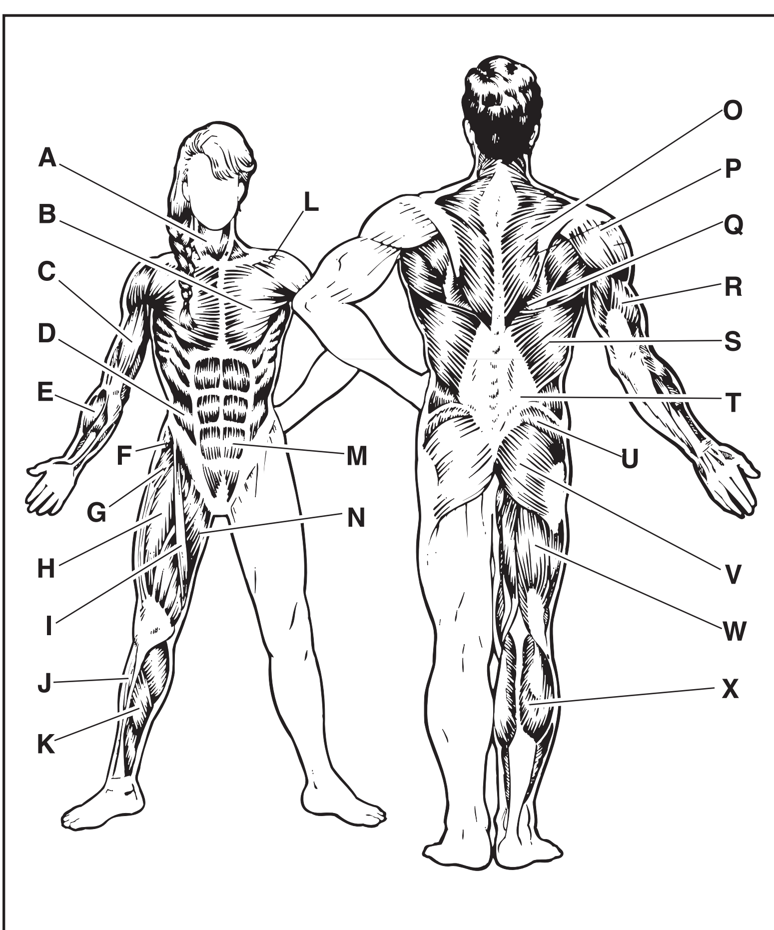


TABLA DE MUSCULOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

REGISTRO DE EJERCICIOS

Haga copias de ésta página, y use las copias para que haga un horario y registre su fuerza y los entrenamientos aeróbicos. El horario y registro de sus entrenamientos le ayudará a hacer ejercicios regularmente y que sea una parte agradable en su vida.

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

REGISTRO DE EJERCICIOS

Haga copias de ésta página, y use las copias para que haga un horario y registre su fuerza y los entrenamientos aeróbicos. El horario y registro de sus entrenamientos le ayudará a hacer ejercicios regularmente y que sea una parte agradable en su vida.

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

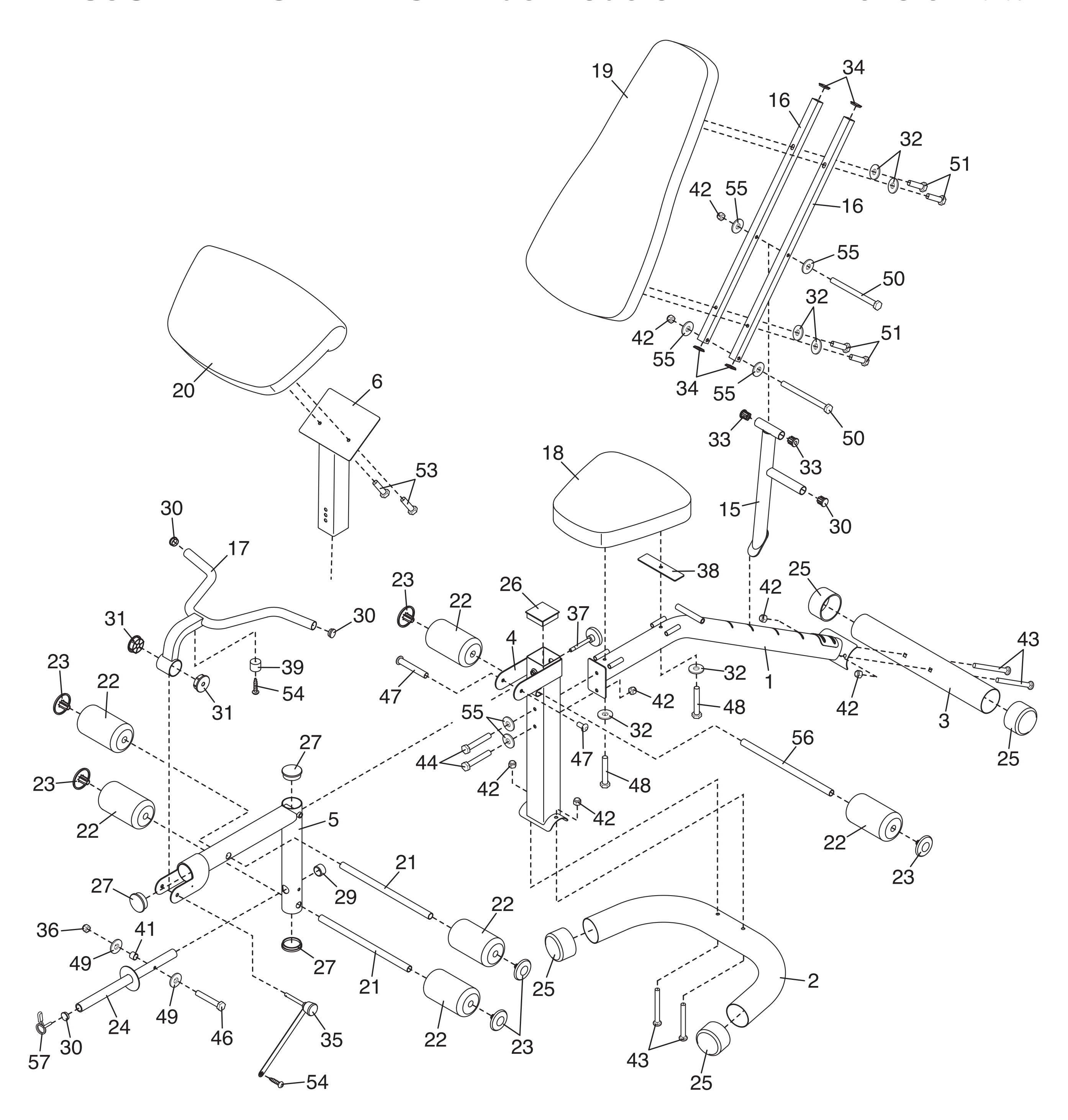
Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

LISTA DE LAS PIEZAS—N°. de Modelo WEEVBE2078.0 R0708A

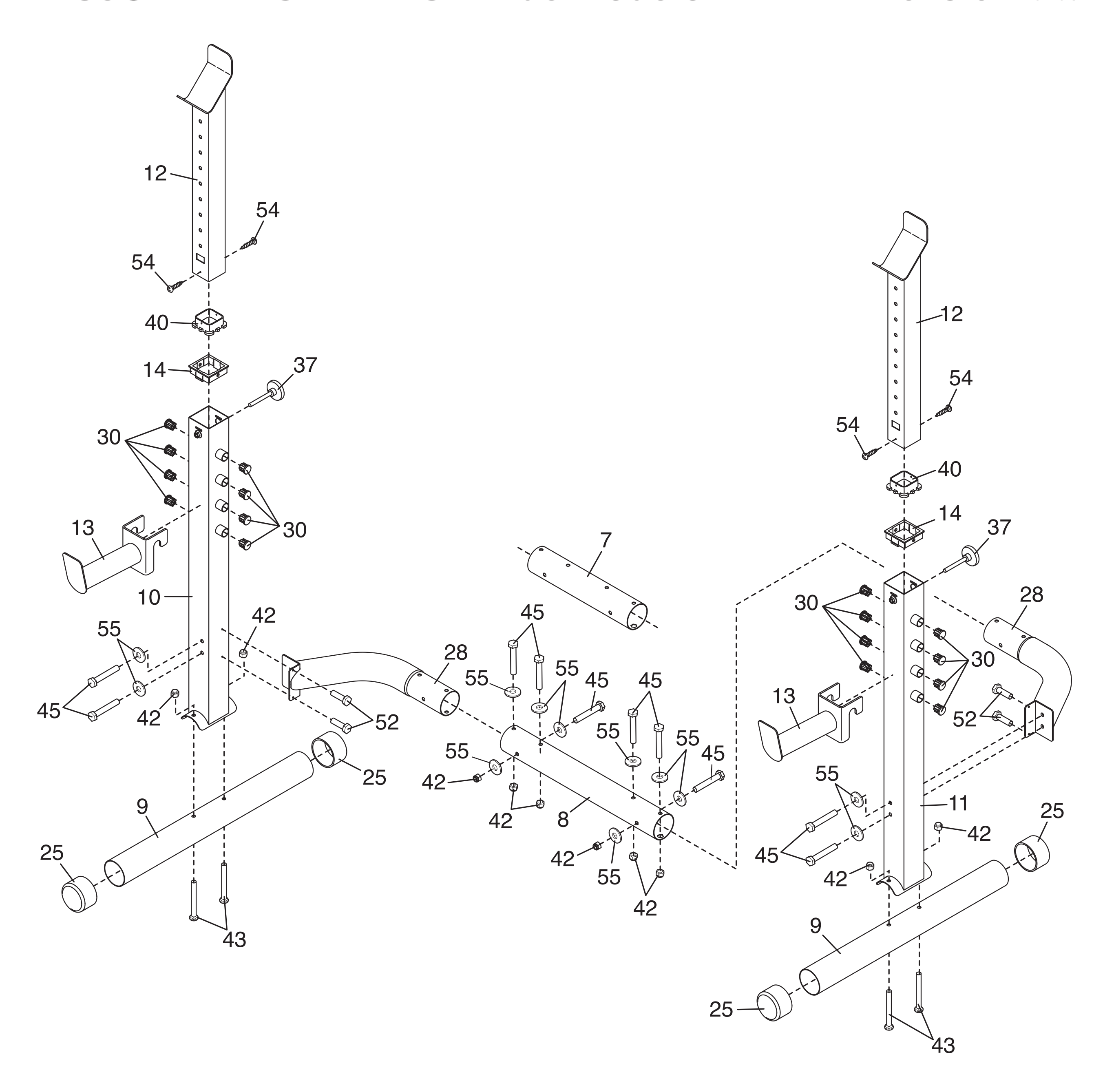
N°.	Ctd.	Descripción	N°.	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	32	6	Arandela de M6
2	1	Estabilizador Delantero	33	2	Buje del Respaldo
3	1	Estabilizador Trasero	34	4	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
4	1	Pata Delantera	35	1	Pasador/Correa
5	1	Palanca para las Piernas	36	1	Contratuerca de M8
6	1	Poste de Doblez	37	3	Perilla de Ajuste
7	1	Extensión Básica	38	1	Soporte del Asiento
8	1	Extensión Olímpica	39	1	Parachoques
9	2	Base	40	2	Buje del Montante Vertical
10	1	Montante Vertical Derecho	41	1	Espaciador del Tubo de Pesas
11	1	Montante Vertical Izquierdo	42	17	Contratuerca de M10
12	2	Reposa Pesas	43	8	Perno de Porte de M10 x 90mm
13	2	Atajador de Seguridad	44	2	Perno de M10 x 85mm
14	2	Espaciador del Montante Vertical	45	10	Perno de M10 x 90mm
15	1	Poste del Respaldo	46	1	Perno de M8 x 70mm
16	2	Armadura del Respaldo	47	1	Juego de Pernos de M10 x 77mm
17	1	Barra de Doblez	48	2	Tornillo de M6 x 80mm
18	1	Asiento	49	2	Arandela de M8
19	1	Respaldo	50	2	Perno de M10 x 165mm
20	1	Almohadilla de Doblez	51	4	Tornillo de M6 x 40mm
21	2	Tubo de la Almohadilla Pequeña	52	4	Tornillo de M5 x 19mm
22	6	Almohadilla de Espuma	53	2	Tornillo de M6 x 20mm
23	6	Tapa de la Almohadilla	54	6	Tornillo de M4 x 19mm
24	1	Tubo de Pesas	55	18	Arandela de M10
25	8	Tapa Extrema Redonda de 76mm	56	1	Tubo de la Almohadilla Grande
26	1	Tapa Interna Cuadrada de 70mm	57	1	Gancho de Pesas
27	3	Tapa Interna Redonda de 57mm	*	–	Manual del Usuario
28	2	Conectador	*	–	Guía de Ejercicios
29	1	Tapa Extrema Redonda de 25mm	*	–	Paquete de Grasa
30	20	Tapa Interna Redonda de 25mm	*	–	Llave Hexagonal
31	2	Buje de Doblez			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambiar sin ningún aviso. Vea la contraportada de éste manual para información acerca de como ordenar piezas de reemplazo. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS–N° de Modelo WEEVBE2078.0 R0708A



DIBUJO DE LAS PIEZAS–N° de Modelo WEEVBE2078.0 R0708A



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

• número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)

• nombre del producto (vea la portada de este manual)

• número clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 268675 R0708A